



Nếu quý vị hoặc thân nhân trong gia đình
quý vị săn sàng bỏ thuốc lá, hãy yêu cầu
bác sĩ hoặc y tá của quý vị để được giúp đỡ.

Hoặc gọi cho:

- American Lung Association
HỘI PHỔI HOA KỲ
1-800-586-4872
- American Cancer Society
HỘI UNG THƯ HOA KỲ
1-800-227-2345
- Sở Y Tế địa phương nơi quý vị cư ngụ

*Một trong
những Điều
Tốt nhất*

*Quý Vị Có
Thể Làm
Cho Con
Em Quý vị*



Washington State Department of

Health

DOH Pub 130-023 12/97
Vietnamese

Được thành hình do sự hợp tác với
Southwest Washington Health District

Phần phiên dịch được tài trợ của
Snohomish Health District



Bảo vệ Trẻ Em từ việc *ngủi khói*

Thuốc

Các trẻ em ngủi khói thuốc lá thường hay bị:

- ho và cảm lạnh
- nhiễm trùng tai
- viêm cuống phổi và sưng phổi
- vấn đề về hô hấp và bị suyễn
- dị ứng
- ung thư phổi và đau tim khi về già

Khói thuốc lá rất có hại cho trẻ sơ sinh. Các em bé bị ngủi khói thuốc lá hoặc người mẹ đã hút thuốc khi mang thai thường bị nhẹ ký khi ra đời, thường bị khó khăn trong sự phát triển về phổi, và tỉ lệ chết do SIDS (bị chết khi đang ngủ) 2 tới 3 lần nhiều hơn các trẻ khác.



Nói với bạn bè hoặc thân nhân

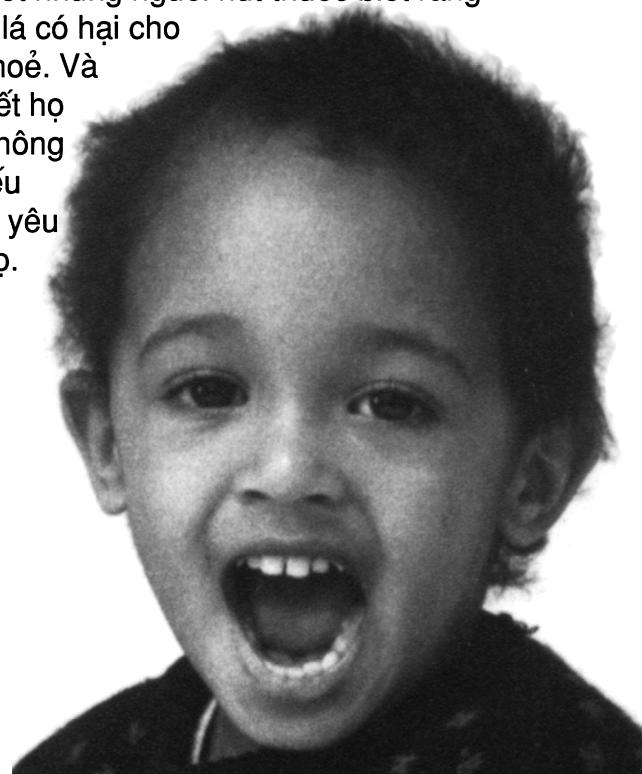
"Tôi biết rằng bạn rất khó chịu khi không được hút thuốc, nhưng tôi cũng biết bạn rất quan tâm cho sức khoẻ của chúng tôi. Tôi yêu cầu bạn hút thuốc bên ngoài. Tôi không muốn làm bạn buồn, nhưng mong bạn hiểu rằng điều này rất quan trọng."

Giữ cho con em quý vị thở không khí sạch:

- Không cho bất cứ ai hút thuốc trong nhà hoặc trong xe của quý vị
- Nếu quý vị hay các người khác trong gia đình hút thuốc, nên ra ngoài
- Biết chắc rằng các người coi trẻ hoặc nhân viên săn sóc trẻ không hút thuốc gần con em quý vị
- Tránh các nơi chốn được phép hút thuốc. Ăn tại các nhà hàng không cho hút thuốc.

Hầu hết những người hút thuốc biết rằng thuốc lá có hại cho sức khoẻ. Và

hầu hết họ
đều không
hút nếu
quý vị yêu
cầu họ.





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: One of the Best Things You Can Do for Your Kids

Size: 8 x 9

Paper stock: 70# vellum natural white text

Ink color: Pantone Warm Red and Black

Special instructions: 2-sided printing with bleeds. Finished job folds to 4 x 9

DOH Pub #: 130-023